

Spargel-Erdbeer-Salat

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

250 g Rucola
80 g Baby-Spinat
450 g grüner Spargel
500 g Erdbeeren
40 g Mandelsplitter
2 Teelöffel Butter
4 Esslöffel Zucker
Salz

Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamicoessig
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer

Erdbeeren kennst du nur auf Kuchen, in süßen Desserts oder als Marmelade? Dann probier doch mal diesen herzhaft-fruchtigen **Spargel-Erdbeer-Salat**. Aus knackigem Spargel, Baby-Spinat, Römersalat und einer erfrischenden Vinaigrette mixst du die grüne Basis. Deine Lieblingsbeeren kommen als **Topping** obendrauf und Mandelkrokant sorgt für den süßen extra Crunch.

Dein Spargel-Erdbeer-Salat passt nicht nur perfekt zum Grillen, sondern eignet sich auch für die Mittagspause to go oder als frische Beilage zu deinem **Feierabendgericht**. Egal wie und wo – genieß den Sommer mit diesem herzhaft-fruchtigen Salat!

- 1 -

Rucola, Baby-Spinat, Spargel und Erdbeeren waschen. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen und Erdbeeren vierteln. Die unteren 2-3 cm des Spargels entfernen.

- 2 -

3 EL Zucker in einer Pfanne bei starker Hitze schmelzen. Mandelsplitter dazugeben und mit dem geschmolzenen Zucker vermengen. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Blatt Backpapier auskühlen lassen und grob hacken.

- 3 -

Spargel in einem großen Topf mit Salzwasser, 2 TL Butter und einer Prise Zucker ca. 6 Minuten köcheln lassen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

- 4 -

Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in einer großen Schüssel mit den Salat-Zutaten vermengen und mit Mandelkrokant toppen.